

子育て支援センター ☎985-4151

コース名	名称	日曜	場所	対象	備考
ひまわりクラブ	ひよこ0歳	9日(金)	福祉センター	0歳児と親	あそびステーションで、親子あそびを提供します。
	うさぎ1歳	16日(金)		1歳児と親	
	スクールキッズ	17日(土)		小学校低学年、就園児と親	
	のびのび	23日(金)		未就園児と親	
	ファミリーランド	24日(土)		家族みんなで	
	くま2歳以上	30日(金)		2歳以上児と親	
ほほえみクラブ	ほほえみ北	21日(水)	北公民館	未就園児と親	各公民館に向いて、親子あそびを提供します。
	ほほえみ西	27日(火)	西公民館		
	ほほえみ東	28日(水)	東公民館		
フレンドクラブ	リフレッシュ体操 ☆	13日(火)	福祉センター	親	親子の友だちづくりの機会として、また、親の情報交換の場として利用できます。
	バルーン(妊婦)	14日(水)		妊婦	
	なかよし誕生会 ☆	15日(木)		未就園児と親	
	ブックフレンドパーク	19日(月)		1歳児と親	
	フレンド1歳	22日(木)		親	
	ママパパキッズ編集会☆	26日(月)			
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	14日(水)	岡田保育園	未就園児と親	保育所で親子が遊びます。
ママでスクール		29日(木)	福祉センター		育児講座

☆印は要予約 ※ 登録をしてから各コースに参加できます。時間は、10:00~11:30です。

サークルの様子



ふれあい交流会

お父さん、お母さん、サポート会員さんと一緒に、リズムに合わせて体を動かしたり、歌いながら楽器を鳴らしたり、楽しいひと時でした。



☆ 今月のお勧めサークル ☆

◆ ママでスクール「ママのためのお話し会②〜冬〜」
1月29日(木) 10:00~ 和室会議室
講師：相原美紀先生 予約：23日(金)まで。託児あり。
心が温くなる読み聞かせと、ヒーリング音楽による「癒し」のひとときを過ごしましょう。



のびのび

職場体験学習中の松前中のお兄ちゃんも、劇遊びに参加し、一緒に楽しみました。

子育て相談

- 「ちょっと聞いてコール」 毎週月~金曜日 9時~17時
- ふらっと子育て応援隊 随時予約を受けて実施します。



まさきファミリー・サポート・センター

育児の手助けを有料で行う会員登録制の組織です。育児援助に関する相談や登録説明を随時行っています。

※ 子育て相談・まさきファミリー・サポート・センター共通 ☎960-3269

おうちで給食

このコーナーでは、毎月旬がいつの学校の給食のメニューから、1品レシピを紹介します。おうちで給食の味を楽しんでみませんか？

和風サラダ



【作り方】

- ① 小松菜を塩を少し入れたお湯でゆで、水にさらす。
- ② ①の小松菜をしばり、2cm程度の長さ切る。
- ③ コーンもお湯でゆでておく。
- ④ Aの調味料を合わせ、小松菜とコーンを和える。
- ⑤ ④をお皿に盛り、上からもみりをふる。

材
人
料
分

小松菜…2束
粒コーン(冷凍)…大さじ2
もみり…大さじ1

A
薄口しょうゆ…大さじ1
酢…大さじ1/2
砂糖…大さじ1/2
サラダ油…小さじ1/2

☆栄養士さんからのちょこっとアドバイス

- 学校給食の野菜料理では、人気の高い献立です。お酢がほんの少し入っただけでとても食べやすくなります。
- もみりがなければ、味付けのりをくわいで使います。
- 小松菜は、大きく切ると食べにくくなるので気をつけてください。
- 小松菜は栄養価の高い野菜です。カルシウムを多く含み、ビタミンCや鉄分はほうれん草よりも多いので、貧血予防にも良い食品です。

保健センター ☎985-4118

妊婦・乳幼児の健康 持参品:母子健康手帳

事業名	日曜	時間	場所	対象	内容
乳児健診	2月5日(木)	13:00~14:00	保健センター	平成20年7・8月生	身体計測・診察など
1歳6か月児健診	1月8日(木)	12:30~13:30		平成19年5・6月生	内科・歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	1月6日(火) 2月3日(火)	13:00~15:00		妊婦・乳幼児	身体計測・健康相談など
わくわく離乳食スクー	1月15日(木)	10:20~受付 10:40~12:30 ＜申込制＞		乳児を持つ親	離乳食の進め方と試食 託児の希望は申込みを
ウェルカムベビースクール	1月21日(水)	9:30~13:30 ＜申込制＞		妊婦	妊娠中の栄養 調理実習
	1月31日(土)	13:30~16:30 ＜申込制＞		妊婦・パートナー・ その家族	子育ての講演 沐浴実習
	2月4日(水)	10:00~11:30 ＜申込制＞	妊婦	親子遊びと育児ママとのおしゃべりタイム	

成人の健康 ★保健センターで血圧測定・健康相談ができます

事業名	日曜	時間	場所	内容
個別栄養相談	1月13日(火) 1月28日(水)	13:00~16:00 ＜申込制＞	保健センター	糖尿病などの食事指導と相談 1週間前までに申込みを
デイケア(精神保健)	1月9日(金) 2月6日(金)	9:30~15:00 ＜申込制＞		レクリエーションや創作活動で生活のメリハリをつけ、悩みを相談してみませんか。
健診後の会	1月14日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00		健康相談・食生活相談 検尿(再検査)・体脂肪測定 ＜持参品＞ 健康手帳、健診結果とアンケート
献血	1月3日(土) 1月4日(日)	9:00~11:30 12:30~16:00	エミフルMASAKI	献血は尊い心の贈り物 お近くの場所へお出かけください。

妊婦さん集まれ!

保健センターの事業紹介

ウェルカムベビースクールは出会いがいっぱい!

妊娠中から、パートナーや家族に子育てを一緒に考えてもらえる機会として、ウェルカムベビースクール(両親学級)を開催しています。妊婦さん同士で情報交換し、赤ちゃんが生まれてからも付き合えるお友達に出会えるいい機会です!

1回目:
「おいしく賢く食べるために」
栄養士のお話と調理実習・
試食会
鉄分豊富なメニューで、おいしいランチタイムはいかが?食後のティータイムでくつろぎましょう!



2回目:
講演「すくすく子育て親育ち」
沐浴実習「楽しいバスタイム」

見るとやるとは大違い!子育てのイメージが広がります。パートナーや家族とご一緒にどうぞ。

3回目:「子育て探検!」
親子遊びと育児ママとの
おしゃべりタイム

かわいい赤ちゃん
と育児ママのパワーを
もらっちゃいましょう!



学級でお友達になり、赤ちゃんと一緒に保健センターや子育て支援センターに足を運んでくれるのがとても嬉しいです。アットホームな学級です。ぜひ、お気軽にお申込みください! 向井保健師

